

Frank Thömmes

WER LÄNGER SITZT, IST FRÜHER TOT

Das Erste-Hilfe-Programm für Vielsitzer
gegen Haltungsschäden und Schmerzen

riva

© des Titels »Wer länger sitzt, ist früher tot« von Frank Thömmes (ISBN Print: 978-3-7423-0271-7)
2017 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

INHALT

Vorwort	6
EINE KURZE GESCHICHTE DES SITZENS	8
Evolutionäre Anpassungen	10
Sitzen ist das neue Rauchen	19
DER MODERNE MENSCH UND SEIN ARBEITSPLATZ	20
30 Jahre Sitzen – die Fakten	22
Digitale Kommunikation – die Wurzel allen Übels?	27
RISIKEN UND PROBLEME DES SITZENS	32
Rücken- und Gelenkbeschwerden	34
Gewichtsprobleme	40
Konzentrationschwierigkeiten	43
LÖSUNGSANSÄTZE	44
Perfekte Ergonomie am Arbeitsplatz	46
Lifestyle anpassen – neue Wege gehen	57

LEBENSVERLÄNGERENDE ÜBUNGEN	62
Übungen ohne und mit Geräten	64
Individuelle Auswahl der Übungen	65
Hände und Unterarme	66
Oberarme	72
Schulterachse	74
Ganzkörperflexibilität	80
Einbein- und Hüftachsenstabilität	86
Hals- und Nackenregion	94
Brustwirbelsäule	100
Beine, Gesäß und Hüftregion	112
Lendenwirbelsäule	120
Füße	122
Übungsregister	124
Über den Autor	125
Literaturverzeichnis	126